
Lunes 20 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | Pensamientos bajo control

Descripción



Pensamientos bajo control

¿?Gran remedio es el coraz?n alegre, pero el ?nimo deca?do seca los huesos?•
(Proverbios 17:22, NVI).

Seguramente ya has escuchado sobre un experimento llevado a cabo con personas, donde se les mostraba un vaso lleno hasta la mitad y luego se les preguntaba: ¿Cómo está el vaso? Algunas respondían: "Medio lleno", y otras decían: "Medio vacío". Pareciera que las dos aseveraciones están diciendo lo mismo, pero no es así. Decir que el vaso está "medio lleno" es valorar lo que aún nos queda, pero decir que está "medio vacío" es darle más importancia a lo que se fue que a lo que tenemos todavía. Y eso marca una diferencia.

Las personas positivas son personas que ven el vaso de la vida medio lleno, y las personas negativas, que continuamente se están quejando y lamentando, son personas que ven el vaso de la vida medio vacío. Si piensas objetivamente, el vaso está igual de lleno para ambos casos, pero las personas deciden cómo verlo.

Varios expertos coinciden al pensar que somos nosotros mismos los responsables de otorgarle una connotación negativa o positiva a cada uno de los momentos que vivimos día a día. Es interesante ver, por ejemplo en los noticieros cuando ha ocurrido un accidente de tránsito y los periodistas entrevistan a la gente involucrada, cómo las personas relatan el mismo suceso de manera totalmente diferente. Podemos ver gente que dice estar agradecida de haber salido con vida de la situación, mientras que otras se quejan porque el accidente arruinó su día. Algunos muestran sus raspones y agradecen no haber tenido nada más que eso, y otras se quejan por haberlos sufrido. ¿Ves? Un mismo suceso, pensamientos diferentes.

¿Cuál es el punto de todo esto? Es la conexión íntima que existe entre el cuerpo y la mente. Lo que pienses influye en tu salud. A las personas negativas por lo general les cuesta despertarse por la mañana y poseen menos energías para enfrentar el día, además de que con los años van experimentando más dolores corporales que las personas de mente positiva.

Pero ¿sabías que ser positivo o negativo es un hábito cultivable? Tú puedes decidir cada día cómo ver el vaso de tu vida. ¿Quieres gozar de salud plena? Entonces pon en práctica el versículo para hoy. ¡Controla tus pensamientos y educa tu mente para ver el vaso "medio lleno" siempre! Gabriela